

# Der Sonnengruss (*Surya namaskar*) für Fortgeschrittene

## Reto Zbinden

Vor einigen Jahren haben bereits einen ersten grundlegenden Text über den Sonnengruss publiziert, welcher ebenfalls in diesem Textbuch enthalten ist (Artikel 1-2). In diesem Artikel wurde eine Grundform des Sonnengrusses vorgestellt, welche uns durch Sri Sri Sri Satchitananda Yogi aus Madras vermittelt worden war und in die neben der Bewegungsabfolge Mantrarezitationen und eine spezielle Atemtechnik integriert sind.

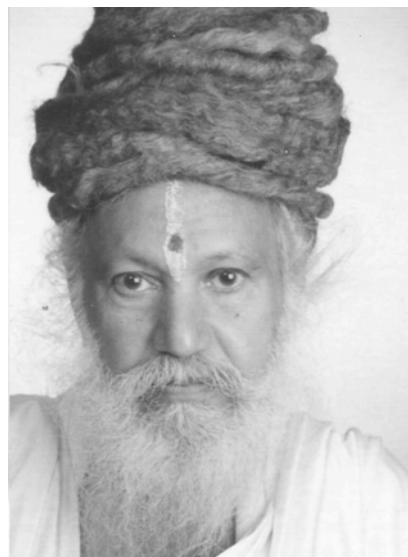
Im vorliegenden Text, der neu illustriert ist, werden wir die wichtigsten Elemente aus dem vorangegangenen Artikel wieder aufgreifen und um einige Punkte in der Ausführungstechnik erweitern. Vor allem soll der Artikel aber zwei grundsätzliche Möglichkeiten aufzeigen, wie fortgeschrittene Praktizierende ihre Praxis weiterentwickeln können und zwar einerseits durch den Einbau zusätzlicher Stellungen bzw. Bewegungen in den Grundablauf und zweitens durch die Steigerung der Anzahl Umgänge.

## Aufwärmübungen

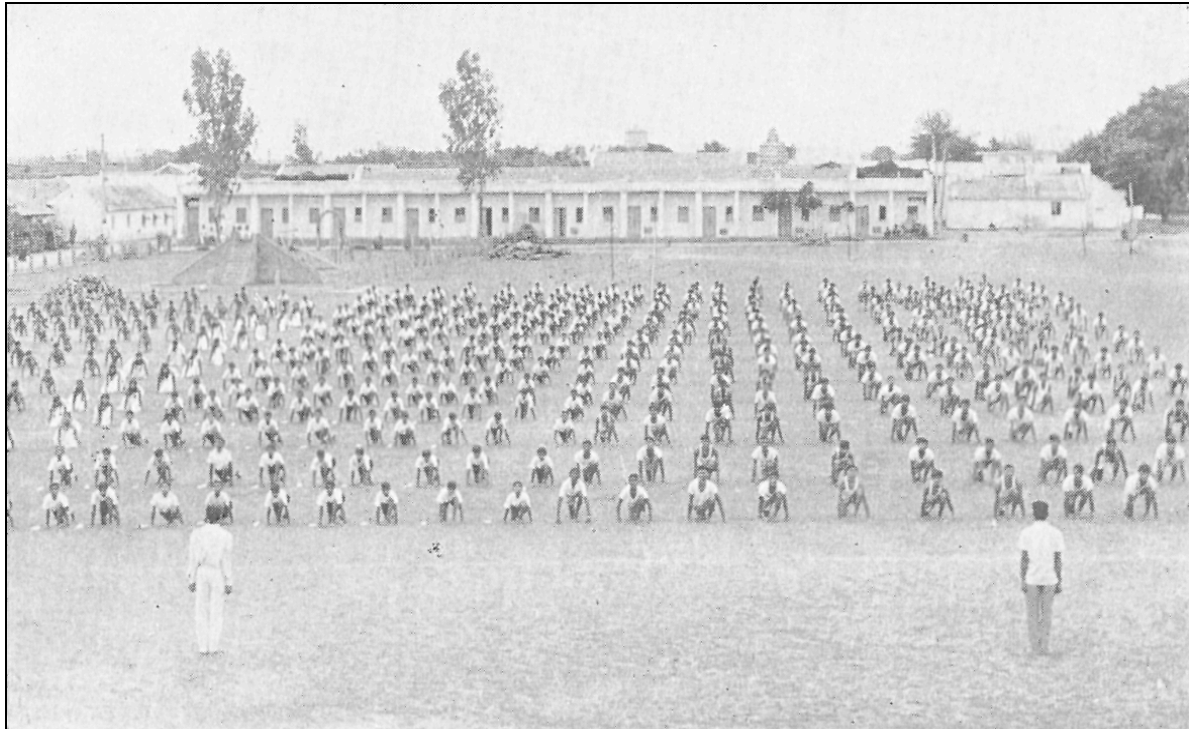
Obwohl der Sonnengruss per Definition seinen Platz bei Sonnenaufgang hat, kann er grundsätzlich auch zu anderen Tageszeiten geübt werden. Gerade am Morgen wird sich aber die Frage besonders stellen, ob es nicht sinnvoll wäre, vorher einige körperliche Aufwärmübungen zu machen. Der Yogi wird dies nicht nötig finden, denn bei Sonnenaufgang hat er meist schon ein beträchtliches Programm hinter sich, so ist z.B. nachdem man eine oder einige Stunden im perfekten Lotussitz ohne jede Schläfrigkeit zugebracht hat, jegliche Steifheit aus dem Körper verschwunden. Ähnliches gilt von den yogischen Reinigungstechniken, die in der Regel ebenfalls vor dem Sonnengruss ausgeführt werden. Aus diesem Grund war der Swami aus Madras immer strikt dagegen, vor dem Sonnengruss Aufwärmübungen zu machen.

Nun ist es aber natürlich nicht so, dass alle Menschen den Lebensstil eines Yogi pflegen, das heisst, viele kommen mehr oder weniger direkt aus dem Bett oder haben vor dem Sonnengruss vielleicht nur kurz in einer bequemen Haltung meditiert und so kann es durchaus sinnvoll sein, den Körper auf den Sonnengruss vorzubereiten. Eine Übung, die sich dafür sicher gut eignet, ist die Hundstellung (Abbildung 9), in der man einerseits den Körper sehr dosiert dehnen kann und in dem man andererseits sehr einfach zum Gefühl der Kraft und Energetisierung kommt, welches für den Sonnengruss eine grosse Bedeutung hat. Anschliessen lassen sich bei Bedarf die Hand-Fuss-Stellung (Abbildung 3) sowie weitere Übungen nach eigenem Geschmack anfügen

Es sei auch angemerkt, dass es grundsätzlich möglich ist, den Sonnengruss nicht an den Anfang einer Praxis zu stellen. So hat z.B. Selvarajan Yesudian den Sonnengruss normalerweise erst in die zweite Hälfte einer Yogalektion eingebaut und dann eine sehr milde, interiorisierte Form gewählt.



*Sri, Sri Satchitananda Yogi, der schweigende Yogi von Madras (1910-2006)*



*Die morgendliche Praxis des Sonnengrusses im Ashram von Sri Sri Raghavendra Swami, der im zweiten Teil des Artikels erwähnt wird.*

## Yogaübungen nach dem Sonnengruss

Nach dem Sonnengruss sind, wiederum nach der Auffassung des Swami aus Madras, alle Übungen möglich, denn die Organe würden jetzt - das gilt, wenn mit Atemrückhalt praktiziert wird - gut gehorchen. Mit anderen Worten ist es möglich ein volles Asanaprogramm und insbesondere auch anspruchsvolle Übungen anzugehen. Ebenfalls möglich ist Pranayama

## Die Grundform des Sonnengrusses

Was wohl das offensichtlichste am Sonnengruss ist, ist, dass es sich um eine dynamische Bewegungsabfolge handelt in der insbesondere die Wirbelsäule durch abwechselnde Vor- und Rückwärtsbeugen aktiviert wird. Daneben wird durch den Sonnengruss eine Kräftigung, Belebung und teilweise auch Flexibilisierung der Bein- und Armmuskulatur erreicht.

Die Ausgangslage ist die stehende Gebetshaltung (Abbildung 1) und in diese kehrt man nach jedem Umgang wieder zurück, um sich frisch

zu sammeln. In der stehenden Haltung werden auch die Mantras rezitiert oder bestimmte mentale Vorübungen ausgeführt, die für den genannten Swami aus Madras eine grosse Bedeutung hatten und auf die wir in einem späteren Beitrag näher eingehen werden.

Wenn diese Vorübungen auch nicht in aller Ausführlichkeit gemacht werden, sei zumindest empfohlen, sich kurz auf das Licht des Tages und anschliessend auf das innere Licht zu konzentrieren. Gleichzeitig stelle man sich bereits mental auf Kraft, Dynamik und Vitalität ein.

Die erste Bewegung des Sonnengrusses ist eine Streckung (Abbildung 2), gefolgt von einer Vorwärtsbeuge mit gestreckten Beinen (Abbildung 3). Aus der Hand-Fuss-Stellung lässt man sich auf die Knie sinken (Abbildung 4). Die Hände liegen entweder, wie gezeigt aneinander, oder ruhen auf den Oberschenkeln. Wichtig ist vor allem eine gute Aufrichtung des Oberkörpers indem der untere Rücken so weit als möglich nach vorne gebracht wird. Jetzt lässt man die Hände weit nach vorne auf den Boden gleiten und beugt den Oberkörper nach vorne (Abbildung 5). In einer durchgehenden Bewegung wird der Körper zuerst in die Brettstellung gebracht (Abbildung 6) und in dieser die Arme

gebeugt, so dass der wie ein Brett gestreckte Körper ganz knapp über dem Boden liegt. Die Ellbogen sind dabei nahe am Körper (Abbildung 7). Weiter geht es in die Kobrastellung, wobei jedoch die Beine nicht aufliegen (Abbildung 8) und in die Hundstellung (Abbildung 9). Aus der Hundstellung heraus wird ein Bein nach vorne und der Fuss zwischen die Hände gebracht (Abbildung 10). Es folgt wiederum die Hand-Fuss-Stellung (Abbildung 3), die Streckung (Abbildung 2) und schliesslich die ursprüngliche Standposition (Abbildung 1) wobei man jetzt allerdings weiter vorne auf der Matte steht als bei Beginn und somit vor dem nächsten Umgang einige Schritte rückwärts machen wird.



Abbildung 3



Abbildung 1



Abbildung 4



Abbildung 2



Abbildung 5



Abbildung 6



Abbildung 7



Abbildung 9



Abbildung 8



Abbildung 10

## Der energetisierende Atemrückhalt

In der hiesigen Yogaszene relativ unbekannt, ist ein Ausführungselement des Sonnengrusses, welches jedoch äusserst wirkungsvoll ist und zwar der Atemrückhalt. Bei dieser Praxis wird ganz am Anfang eines Umgangs, also noch bevor die Arme gestreckt werden, tief, jedoch nicht übertrieben eingeatmet und der Atem angehalten bis man in der Endposition anlangt und die Arme gesenkt und die Hände wiederum vor der Brust zusammengelegt hat. In dieser Endposition wird kontrolliert ausgeatmet

Der Sonnengruss kombiniert mit dem Atemrückhalt stimuliert das Herz-Lungen-System und führt zu einer sehr guten Kondition. Diese gute Kondition ist eine der Voraussetzungen für den Erfolg mit Pranayama, weshalb der Sonnengruss, auf diese Art ausgeführt, als eine ideale Vorbereitung für Pranayama gelten darf.

Beim Sonnengruss mit Atemrückhalt ist es leicht möglich, dass der Schweiß ein wenig zu fließen beginnt, was bei dieser Übung durchaus erwünscht sein kann, denn eigentlich sollte der Körper jeden Tag einmal mässig schwitzen, so dass die Haut ihre reinigende Funktion vollständig wahrnehmen kann. Schliesslich wird man beim Sonnengruss mit Atemrückhalt mit einiger Übung deutlich den Fluss von Prana während der Übung zu spüren beginnen.

Vielfach ist es jedoch so, dass AnfängerInnen den Atem zu wenig lange anhalten können. In diesem Fall ist es legitim, den Ablauf zu beschleunigen. Jedoch darf der Ablauf nicht derart beschleunigt werden, dass dies zu fahrigem Bewegungen führt.

Tatsächlich ist es einer der wesentlichen Punkte dieser Übungsform, besonders, wenn man sich den nachfolgend beschriebenen ausgebauten Varianten zuwendet, dass man lernt, die Bewegungen auf richtige Art zu beschleunigen. Normalerweise haben wir unser Tempo, an das wir gewöhnt sind und bei dem es uns wohl ist. Natürlich haben wir die Tendenz, alle Übungen in diesem Tempo anzugehen. Der erste Schritt besteht nun ganz einfach darin, sich im eigenen Tempo die Übung wirklich

anzueignen, das heisst in jeder der Bewegungen und in jeder Haltung die wesentlichen Punkte der Lage und des Muskeltonus der einzelnen Glieder wahrzunehmen.

Die zweite Stufe besteht nun darin, die Bewegung leicht zu beschleunigen und das heisst in ein Tempo überzugehen, das für uns eher ungewohnt ist und vielleicht sogar innerlich ein leichtes Widerstreben auslöst. Jedoch auch in diesem gesteigerten Tempo sollten wir dazu kommen, das Bewusstsein so zu lenken, bzw. genug stabil zu halten, dass wir immer noch die gleich tiefe Wahrnehmung des Körpers haben und parallel dazu nach wie vor die Bewegungen und Haltungen präzise ausführen bzw. einnehmen.

## Integration weiterer Elemente in den Ablauf

Wenn dies einmal gut gelungen ist, das heisst, wenn wir die Grundform des Sonnengrusses mit Atemrückhalt 24 mal hintereinander in ansprechendem Tempo ausführen können, so dass der Organismus dadurch zwar angeregt aber nicht erschöpft wird, wir also nicht regelrecht ausser Atem kommen und wenn wir uns gleichzeitig von Anfang bis Ende vollkommen präzise bewegen und mental jeden einzelnen Abschnitt des Übungsablaufs in uns aufnehmen können, so ist die Zeit gekommen, sukzessive weitere Elemente in den Ablauf zu integrieren.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie der Ablauf des Sonnengrusses erweitert werden kann und im Folgenden sollen drei sinnvolle und bewährte Elemente dargestellt werden.

## Varianten der Kamelstellung

Der Einbau der Kamelstellung bzw. einer ihrer Abarten ist eigentlich nur eine kleine Erweiterung des Grundablaufs, die den Sonnengruss nicht wesentlich anstrengender oder anspruchsvoller macht. Sie kann jedoch sehr empfohlen werden, da es sich um eine rückwärtsbeugende Übung handelt, die sich doch wesentlich anders anfühlt als die Kobra, die bereits in der Grundform enthalten ist. Also der Ablauf des Sonnengrusses erfährt eine echte Erweiterung und Bereicherung.



Abbildung 11 und 12

Zwei Varianten der Kamelstellung. Die zweite Variante lässt sich besonders gut in einen harmonischen Ablauf des Sonnengrusses einbauen

Die Kamelstellung wird anschliessend an die Stellung aus Abbildung 4, also aus dem Fersensitz heraus angegangen. Dazu werden in der Grundform die beiden Hände auf die Fersen abgestützt und der Körper angehoben. Dabei ist besonders auf folgende Aspekte zu achten: Der Brustkorb soll in der Endposition deutlich angehoben sein und das Becken wird tendenziell nach vorne gestossen während die Muskulatur im Innenraum des Beckens und im unteren Rücken aktiv ist. Der Kopf wird nach hinten gelegt, so dass sich der Blick nach oben richtet.

Anders als sonst in der Kamelstellung üblich, werden die Füsse nicht abgelegt, d.h. man

bleibt auf den Fussballen stehen. Dies verhilft dazu, den Ablauf des Sonnengrusses flüssig zu halten.

Nachdem die Kamelstellung kurz und präzise eingenommen wurde, setzt man sich wieder zurück auf die Fersen und fährt mit dem Ablauf gleich wie in der Grundform weiter, das heisst man lässt die Hände auf dem Boden nach vorne gleiten.

Eine Variante, die sich noch besser in den Sonnengruss einfügt, ist in Abbildung 12 gezeigt: Anstatt die Hände an die Fersen zu legen bleiben sie auf den Oberschenkeln. Jetzt kommt man in den Kniestand, hebt wiederum den

Brustkorb an und beugt sich gleichzeitig nach hinten. Auch hier übt man einen leichten Druck mit dem Becken bzw. dem unteren Rücken nach vorne aus, und aktiviert gleichzeitig die Muskulatur in dieser Region.

## Die Rotation der Wirbelsäule

Wenn man die einzelnen Bewegungen des Sonnengrusses bis hierhin analysiert, wird man feststellen, dass der Ablauf eigentlich aus einem steten Wechsel von Vorwärts- und Rückwärtsbeugen besteht, allenfalls ergänzt durch stabilisierende Übungen. Was aber nicht vorkommt, ist eine Rotation, das heisst eine spiralförmige Drehung der Wirbelsäule. Dies ist erstaunlich, gehört doch die Rotation ganz eindeutig zu den Bewegungen, die regelmässig geübt werden müssen, um den Körper vollständig gesund und jung zu erhalten.

Aus diesem Grund ist die nachfolgende Übung eigentlich nicht nur eine Ergänzung der Grundform, sondern sie ist es erst, die den Sonnengruss wirklich vervollständigt. In dem Moment, wo die Grundform auf diese Art erweitert wird, kann man den Sonnengruss als wirklich vollständig und abgerundet bezeichnen.

Und so wird's gemacht: In dem Moment wo der Körper gerade wie ein Brett knapp über dem Boden liegt (Abbildung 7), wird ein Bein über das andere geschlagen, so dass mit dem Fuss der Boden berührt wird. Gleichzeitig wird der Kopf zur Seite des überschlagenen Beines gedreht. Anschliessend wird das Bein wieder zurückgebracht und die andere Seite geübt, bevor dann, wie in der Grundform, mit der Kobra weitergefahren wird. (Abbildung 13).

Dieser Zusatz macht den Sonnengruss nun tatsächlich wesentlich anspruchsvoller und auch anstrengender. Damit besteht auch die Gefahr



Abbildung 13a und 13b: Rotation

der Nachlässigkeit, der durch eine besonders präzise Ausführung entgegengewirkt werden muss.



Abbildung 14

Der erste Punkt, der vielen Personen, vor allem Frauen, Schwierigkeiten bereitet, ist die fehlende Kraft und so wird mit der Haltung der Arme ausgewichen und damit der Wert der Übung verwässert.

Richtig ausgeführt, sollten die Arme, das heisst die Ellbogen während der ganzen Zeit nahe am Körper liegen wie in der Detailaufnahme in Abbildung 14 gezeigt. Auch der Kopf sollte so weit unten bleiben, dass bei jeder Drehung der Boden mit dem Ohr berührt werden kann.

Als zweiter Punkt werden die Übergänge zu fähig gemacht, vor allem der Übergang von der Rotation zur Kobra jedoch oft auch die Rotation selbst, das heisst der Körper wird nicht vollständig gedreht, der Fuss nicht richtig abgesetzt etc. Auf diese Elemente sollte einige Zeit gezielt geachtet werden, bis der richtige und präzise Bewegungsablauf in Fleisch und Blut übergeht. Wird die Übung gut ausgeführt, so werden sich nach nur kurzer Zeit des regelmässigen Übens die Muskeln an den Armen entwickeln und beträchtlich an Umfang zunehmen.



Abbildung 15: Halbmondstellung



Ein weiteres Problem beim Erarbeiten dieser Erweiterung besteht darin, dass der Ablauf des Sonnengrusses damit ganz wesentlich an Länge zunimmt und deshalb auch der Atemrückhalt schwierig wird. Jedoch ist auch die Kapazität des Atemrückhalts trainierbar, so dass erwartet werden kann, dass sich mit der Zeit auch hier ein Fortschritt einstellt.

## Halbmondstellung

Eine letzte Erweiterung des Grundablaufs, die hier vorgestellt werden soll, ist die Halbmondstellung (Abbildung 15). In dieser Variante ergibt sich eine beträchtliche Kräftigung der Beine und gleichzeitig spielt in der Ausführung auch das Gleichgewicht eine gewisse Rolle. Die Variante wird folgendermassen ausgeführt: Nachdem ein Fuss zwischen die Hände gesetzt wurde (Abbildung 10), werden die Arme vorne oder seitlich angehoben und nach oben durchgestreckt. Gleichzeitig hebt man den Brustkorb an und beugt den Oberkörper nach hinten

Die Hände werden dann wieder zurück neben den Fuss geführt und der Sonnengruss wird in der gewohnten Art beendet. Diese Übung gibt neben der angesprochenen Kraft in den Beinen und dem Gleichgewichtssinn auch einen kräftigen Rücken.

Und schliesslich wird es auch hier die Versuchung geben, der Anstrengung auszuweichen, das heisst insbesondere sich nicht genügend in den Schritt sinken zu lassen oder die Rückwärtsbeuge nur anzudeuten anstatt vollständig in sie hineinzugehen.

## Weitere Übungshinweise

Von den drei vorgestellten Erweiterungen ist die Anstrengung wohl bei der Kamelstellung am geringsten gefolgt von der Halbmondstellung und der Rotation. Wie gesagt, sollen die Erweiterungen erst angegangen werden, wenn der Grundablauf vollständig gemeistert ist. Anschliessend mag es ein Vorteil sein, wenn man die Erweiterungen zuerst einzeln in das Programm einbaut und erst wenn dies gut gelingt alle drei gemeinsam zum Grundablauf dazu nimmt.

Bei dieser Endstufe, über 24 Runden praktiziert, ist man bei einer recht anspruchsvollen Praxis angelangt, vorausgesetzt man führt alle Bewegungen präzise und vollständig aus ohne der Anstrengung jemals auszuweichen und vorausgesetzt man übt stets mit Atemrückhalt, was automatisch für ein zügiges Tempo sorgt.

## Steigerung der Anzahl Sonnengrüsse

Wenn einmal der oben beschriebene Standard erreicht ist, mag es sinnvoll sein, die Anzahl der Runden zu steigern. Dazu sei empfohlen, wieder den ursprünglichen Übungsablauf, das heisst die einfachste Version zu praktizieren. Was einem im Anschluss an die komplexen Varianten zuerst auffallen wird, ist, wie leicht einem der Sonnengruss jetzt fällt und man wird bei der Grundform wahrscheinlich praktisch keine Ermüdung mehr feststellen. Trotzdem soll nicht gerade sofort auf die 108 Runden gesteigert werden die in Indien als ein würdiges Mass gelten, denn man wird sich unweigerlich einen gehörigen Muskelkater zuziehen.

Jedoch ist es bei guter Gesundheit problemlos möglich, die Rundenzahl auf 48 zu verdoppeln und anschliessend jeden Tag etwa fünf bis zehn dazuzunehmen, bis nach einer bis zwei Wochen die Zahl 108, die in Indien als heilig gilt, erreicht wird.

Ein grosser Verfechter des Sonnengrusses mit 108 Runden war der inzwischen verstorbene indische Yogalehrer Sri Sri Raghavendra Swami. In seinem achtzigsten Lebensjahr hat er ein Büchlein über den Sonnengruss verfasst, in dem er sich in strahlender Gesundheit abbilden liess. Diese Gesundheit, so führte er aus, verdanke er in erster Linie seinen Sonnengrüssen, die er während Jahrzehnten täglich bis zu 1'000 Mal durchgeführt und mit dem Alter dann wegen anderweitigen Verpflichtungen auf 108 Mal pro Tag reduziert hätte. An diese 108 Mal würde er sich aber strikt halten, ohne je eine Ausnahme zu machen. Der Swami sollte dann noch 26 weitere Jahre leben und erst mit 106 Jahren sterben. Dies ist auch für kerngesunde indische Yogis, wenn man einmal von den märchenhaften Geschichten absieht, ein extrem hohes Alter.



*Sri Sri Raghavendra Swami 1890 - 1996 im Alter von über 100 Jahren*

In seinem Büchlein „Suryanamaskara - Principle and Practice“<sup>1</sup> gibt der Swami etliche praktische Ratschläge. Die wichtigsten fasst er in einer Liste mit 21 und einer weiteren mit 28 Punkten zusammen. Darunter sind sowohl moralische Regeln, als auch Regeln zur Ernährung und Lebensweise bis hin zu spezifischen Hinweisen auf die Praxis des Sonnengrusses enthalten. Viele davon sind allgemein bekannt, wie z.B. dass man immer durch die Nase atmen, nie zuviel essen soll etc. Andere sind spezifischer, wie z.B. dass Personen, die Schleimüberschüsse hätten, vor Suryanamaskar etwas gemahlene Pfeffer mit Honig zu sich nehmen sollten oder dass unmittelbar nach den 108 Sonnengrüssen uriniert werden soll, was dabei helfe, überschüssige Hitze aus dem Körper zu entfernen.

Im Büchlein des Swami ist ebenfalls eine Liste mit „108 Namen der Sonne enthalten“, das heisst Mantras, die nach jedem Umgang gesungen werden. Diese Liste findet sich in diesem Heft auf Seite 17.

Eine Liste mit 24 Mantras bzw. „Namen der Sonne“ wurde bereits im eingangs erwähnten früheren Artikel publiziert (Yoga Journal Textbuch Seite 28) und natürlich lässt sich auch - so praktizieren wir an unserer Schule - mit die-

<sup>1</sup> *Suryanamaskara - Principle and Practise, herausgegeben vom Anatha Sevashrama Trust, Malladihalli, Indien*

sen bekannteren Mantras durch Wiederholungen der Sonnengruss auf 108 Umgänge steigern.

Wenn man den Sonnengruss in dieser Zahl übt, und dazu, wie erwähnt, die einfache Grundform wählt, wird sich eine etwas neue Qualität einstellen. Der Sonnengruss gleicht dann einem Dauerlauf, der den Organismus wunderbar aktiviert ohne ihn jemals zu überlasten. Durch die immer wiederholten Bewegungen, die tiefen Atemzüge gefolgt von der Atempause und natürlich das inbrünstige Singen der Mantras, wird sich, besonders im hellen Licht des Sommers, ein starkes Glücksgefühl einstellen. Der Organismus fühlt sich wunderbar vitalisiert an und der Übende spürt viel Lebensmut in sich.

Aus diesem Grund kann die Übung auch ganz speziell Menschen angeraten werden, die zu leichten depressiven Verstimmungen neigen und natürlich wäre sie in der heutigen Zeit, wo sich in unserer Zivilisation die meisten Menschen zu wenig Bewegung verschaffen, eigentlich fast allen als körperlicher und seelischer Ausgleich zu empfehlen. Auch für Menschen, die keine geistige Aspirationen in sich tragen und nur nach körperlicher Gesundheit und Fitness streben, ist der Sonnengruss wohl die viel einfachere und universelle Methode ihr Ziel zu erreichen als z.B. mit einem Zimmervelo oder anderen Geräten.

Menschen, die in sich den Ruf zur spirituellen Entwicklung vernehmen, werden sich vor allem für die geistige Dimension des Sonnengrusses interessieren und diesen in einen umfassenderen Weg integrieren wollen. Es hat sich gezeigt, dass die Grundform des Sonnengrusses in 108 Umgängen mit den dazugehörigen Mantras in einer runden ununterbrochenen Folge geübt, ziemlich genau eine Stunde Zeit braucht. Dies ist ein ideales Mass und so kann z.B. auch in Phasen intensiven geistigen Strebens, wie z.B. in mehrtägigen Meditationsperioden einmal am Tag diese eine Stunde der konzentrierten und harmonischen Bewegung eingebaut werden, ähnlich wie in gewissen buddhistischen Kreisen sogenannte Niederwerfungen praktiziert werden, um dem Organismus jeden Tag die nötige Vitalität zuzuführen, die für den Fortschritt insgesamt notwendig ist.

*Die Bilder zum Sonnengruss zeigen Dionys Schwery. (www.dionysbewegt.ch)*

# 108 Mantras des Sonnengrusses

(nach Sri Sri Raghavendra Swami)

1. Om Arunaaya Namaha
2. Om Sharanyaaya Namaha
3. Om Karunaarasasindhavea Namaha
4. Om Asamaanabalaaya Namaha
5. Om Aartharakshanaaya Namaha
6. Om Aadityaaya Namaha
7. Om Aadibhootaaya Namaha
8. Om Akhilaagamavedinea Namaha
9. Om Achyutaaya Namaha
10. Om Akhilagnaaya Namaha
11. Om Ananthaaya Namaha
12. Om Enaaya Namaha
13. Om Viswaroopaaya Namaha
14. Orn Ejaaya Namaha
15. Om Indraaya Namaha
16. Om Bhaanavea Namaha
17. Om Indiraamandiraaya Namaha
18. Om Vandaneeyaaya Namaha
19. Om Eeshaaya Namaha
20. Om Suprasannaaya Namaha
21. Om Susheelaaya Namaha
22. Om Suvarchasea Namaha
23. Om Vasupradaaya Namaha
24. Om Vasavea Namaha
25. Om Vaasudevaaya Namaha
26. Om Ujjvalaaya Namaha
27. Om Ugraroopaaya Namaha
28. Om Uurdhvagaaya Namaha
29. Om Vivasvatea Namaha
30. Om Udyatkiranaajalaaya Namaha
31. Om Hrusheekshaaya Namaha
32. Om Uurjasvalaaya Namaha
33. Om Veeryaaya Namaha
34. Om Nirjaraaya Namaha
35. Om Jayaaya Namaha
36. Om Uurudvayaabhaavaroopayuktasaarathayea Namaha
37. Om Rishivandyaaya Namaha
38. Om Rugchutrea Namaha
39. Om Rukshachakraaya Namaha
40. Om Rujuswabhaavachittaaya Namaha
41. Om Nityastutyayaaya Namaha
42. Om Rukaaramaatrukaavarnaroopaaya Namaha
43. Om Ujjvalatejasea Namaha
44. Om Rukshaadhinaathamitraaya Namaha
45. Om Pushkaraakshaaya Namaha
46. Om Luptadantaaya Namaha
47. Om Shaantaaya Namaha
48. Om Kaantidaaya Namaha
49. Om Ghanaaya Namaha
50. Om Kanatkanakabhooshaaya Namaha
51. Om Khadyootaaya Namaha
52. Om Lunitaakhiladaivatyayaaya Namaha
53. Om Satyaanandasvaroopinea Namaha
54. Om Apavargapradaaya Namaha
55. Om Aarthasharanyaaya Namaha
56. Om Aekaakinea Namaha
57. Om Bhagavatea Namaha
58. Om Srushtistityantakaarinea Namaha
59. Om Gunaatmanea Namaha
60. Om Ghrunibhrutea Namaha
61. Om Bhruhatea Namaha
62. Om Bhrahmanea Namaha
63. Om Aishvaryaaya Namaha
64. Om Sharvaaya Namaha
65. Om Haridashvaaya Namaha
66. Om Shourayea Namaha
67. Om Dashadiksamprakaashaaya Namaha
68. Om Bhaktavashyaaya Namaha
69. Om Vojaskaraaya Namaha
70. Om Jayinea Namaha
71. Om Jagadaanandaheatavea Namaha
72. Om Janmamrutyuujaraavyaadhivarjitaaya Namaha
73. Om Uunnatyapadasancharayea Namaha
74. Om Rathasthaayinea Namaha
75. Om Asuraarayea Namaha
76. Om Kamaneyakaraya Namaha
77. Om Abjavallabhaaya Namaha
78. Om Anthabrahmaprakaashaaya Namaha
79. Om Achintyaaya Namaha
80. Om Aatmaroopinea Namaha
81. Om Achyutaaya Namaha
82. Om Amareashaaya Namaha
83. Om Parasmaijyotishea Namaha
84. Om Ahaskraaya Namaha
85. Om Ravayea Namaha
86. Om Harayea Namaha
87. Om Paramaatmanea Namaha
88. Om Tarunaaya Namaha
89. Om Varenyaaya Namaha
90. Om Grahaanaampatayea Namaha
91. Om Bhaaskaraaya Namaha
92. Om Aadimadhyantarahitaaya Namaha
93. Om Soukhyapradaaya Namaha
94. Om Sakalajagataampatayea Namaha
95. Om Suryaaya Namaha
96. Om Kavayea Namaha
97. Om Naaraayanaaya Namaha
98. Om Pareashaaya Namaha
99. Om Teajoroopaaya Namaha
100. Om Sree Hiranyagarbhaaya Namaha
101. Om Hreem Sampatkaraaya Namaha
102. Om Aim Ishtarthadaaya Namaha
103. Om Aashuprasannaaya Namaha
104. Om Shreematea Namaha
105. Om Sheayasea Namaha
106. Om Bhaktakotisoukyapradaayinea Namaha
107. Om Nikhilaagamaveadyaaya Namaha
108. Om Nityaanandaaya Namaha